

Zostava - Vystúpenie z polarít pomocou tvorby životných síl

Napísal Administrator

Piatok, 16 September 2022 03:35 - Posledná úprava Utorok, 27 September 2022 08:51

Nasledovná zostava ásan je inšpirovaná princípmi preduchovňovania tela (H.Grill: [Preduchovnenie tela](#) ,

s.102

) a je zostavená na tému:

Vystúpenie z polarít pomocou tvorby životných síl

1. Kozmická modlitba alebo Pozdrav Slnku
2. Poloha nohy (utthita eka pada hastasana)
3. Stoj na hlave (širšásana)
4. Stoj na pleciach (sarvangasana) s dynamickým striedaním s mostíkom (setu bandhasana)
5. Koleso vedené zo zeme (čakrásana)
6. Poloha hlava-koleno s dlhou výdržou (pačšimottanásana)
7. Poloha hlava-koleno s výkrutom (parivrta džanu širšásana)
8. Šikmá rovina (purvottanásana), ako krátky protiťah, 15-30 sekúnd
9. Lotosový sed (padmásana)

10. [Andrejov kríž](#) (samdhisthána)

11. Trojuholník (tikonásana), trikrát na každú stranu

12. Pluh (halásana)

Literatúra:

Heinz Grill:

[Preduchovnenie tela](#)

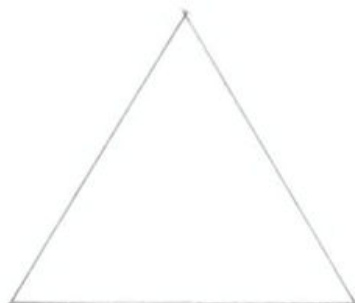
[Meditácie](#) - prepracovaná kniha Joga a kresťanstvo - ásany: stoj na hlave, stoj na pleciach, lotosový sed, trojuholník, pluh

[Štyri étery v chlebe](#)

[Výživa a dávajúca sila človeka](#)

[Čítanie a utváranie éterických síl](#)

Nepohnuté ticho a nedotknutý mier nie sú pozemské pocity, ktoré by pochádzali z tela samotného, ale sú výsledkom solídnej práce, pri ktorej telom preniká myšlienka alebo duch.



Vrchol

tvorí vhodná myšlienka.

Stúpajúce línie spájajú póly na vyvýšenej rovine.

Trojuholník tak zobrazuje dynamiku obsahového utvárania.

Neprestajne pôsobiaca nábožnosť a zaoberanie sa myšlienkami a ideálmi dodávajú praktickému vykonaniu ásany blahoslavený jas, ktorý oznamuje senzibilným spôsobom toto tajomstvo spočívajúce vo vnútri stvorenia.

Heinz Grill: Meditácie, zážitok Krista v éteri (kniha)

Heinz Grill: Myšlienka bez polarít podporuje dobrú budúcnosť a spôsobuje transformáciu negatívneho (článok)

[Myšlienka bez polarít podporuje dobrú budúcnosť a spôsobuje transformáciu negatívneho](#)